

給食だより

令和4年1月号

細野保育園

今年も残りわずかとなりました。

寒さも本格的となり、毎日の体調管理も難しいですね。感染症が流行りやすい時期ですので、手洗いうがいをしっかりして、食事をおいしく食べて元気に新年を迎えたいですね。



春の七草

七草がゆは、さまざまな説がありますが、お正月にごちそう三昧だった胃腸をいたわり、不足した緑黄色野菜を補う、という意味があります。本来は、朝ごはんには七草がゆを食べるもの。七草がゆに入れる春の七草とは、「せり」「なずな」「ごぎょう」「はこべら」「ほとけのざ」「すずな」「すずしろ」です。最近はスーパーマーケットなどで便利な七草セットが売られていますので、気軽に試してみましょ。

保育園では
七草うどんが登場します

体調不良のときの食事

子どもはよく風邪をひいたり下痢や便秘になったりします。体調不良のときはいつもの食事ではなく、症状に合わせた食事を与えるようにしましょう。

- 下痢…刺激のない消化の良いものを。下痢で水分が排出されるので、水分補給のために白湯やほうじ茶、電解質飲料などを与えましょう。
- 便秘…食物繊維の多い食事を心がけ、水分補給と運動をしましょう。
- 発熱…水分補給をしっかりとし、胃腸に負担のかからない消化の良いものを与えましょう。



めかじきと野菜のケチャップあん

＜材料＞幼児 1 名分

めかじき	30 g			
☆	しょうが汁	1 g		
	しょうゆ	1.2g		
	酒	1g		
片栗粉	適量			
サラダ油	適量			
たまねぎ	25 g	★	ケチャップ	4 g
にんじん	10 g		しょうゆ	2.5g
たけのこ水煮	10 g		酢	1.5g
しいたけ	3 g		さとう	2 g
じゃがいも	20 g		水	5 g
ピーマン	8 g		ごま油	適量

魚の酢豚風です

- 1、じゃがいもをひと口大に切り、素揚げする。めかじきはひと口大に切り、☆に漬けてみ片栗粉をまぶして揚げる。
- 2、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、ピーマンをひと口大に切る。
- 3、フライパンにごま油をしき2を炒め、火が通ったら1を加え、★を入れ全体を混ぜながら炒めたら出来上がり！！